

Écoute ça si tu as tendance à vouloir changer les autres

Salut à tous et merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». C'est un grand plaisir de vous avoir avec moi tous ensemble. On est des milliers à marcher ensemble, imaginons ça. C'est toujours sympathique. Comme d'habitude, on va parler, dans ce podcast du mercredi, de développement personnel et en particulier ici de nos rapports avec les autres, puisque le titre de l'épisode c'est « Écoute ça si tu as tendance à vouloir changer les autres ». Je te dirais pas que c'est une chose que j'ai... qui m'a en tout cas beaucoup fait travailler parce que j'ai, pendant très longtemps, eu tendance à vouloir changer les autres et je pense avoir réussi à me soigner et j'ai une belle citation à partager sur le sujet.

Avant ça, n'oublie pas d'aller jeter un œil dans la description pour rejoindre la lettre d'information de Français Authentique, www.francaisauthentique.com/li comme lettre d'information, et tu pourras y mettre ton adresse mail. Bien sûr, elle est partagée avec personne, il n'y a pas de spam et tu peux te désabonner à tout moment. Mais l'idée, c'est qu'on t'envoie un ou deux contenus exclusifs dans ta boîte mail chaque semaine.

On va commencer cet épisode dans lequel on parle de la tendance humaine qui existe et qui est de vouloir changer les autres. On va commencer par une petite citation, une citation d'Anthony de Mello. Elle aide à bien comprendre qu'il est vraiment absurde d'essayer de changer les autres. Anthony de Mello, c'était un prêtre indien qui a écrit plusieurs ouvrages sur la spiritualité. Je ne l'ai encore jamais lu complètement, mais je suis tombé sur une de ses citations. Cette citation, elle a vraiment raisonné en moi et ça m'inspire à aller découvrir un petit peu son travail. Je vais te lire la citation, que j'ai traduite parce que je l'avais lue en anglais. Mais en fait, tu as quelqu'un qui dit, donc un maître qui dit à un élève :

« Si tu cherches la paix, essaie de te changer toi-même, pas de changer les autres ».

L'idée, c'est clair. Si tu as envie de pas être stressé, d'être en paix, n'essaie pas de changer les autres, mais change-toi toi-même. Et la suite, c'est une très belle image :

« Il est plus facile de protéger ses pieds avec des sandales que d'essayer de recouvrir toute la surface de la terre de tapis ».

Donc en fait, ce qu'il dit ici, imagine, si tu marches pieds nus, tu vas te faire mal aux pieds. On n'est pas... surtout nous, les occidentaux, qui marchons peu pieds nus, nos pieds ne sont pas équipés pour marcher pieds nus dehors. Donc si tu marches pieds nus dehors, tu vas te faire mal aux pieds. Donc tu as deux solutions pour ne pas avoir mal aux pieds. Soit tu mets des sandales, donc tu mets quelque chose à tes pieds, des chaussures, pour ne pas avoir mal aux pieds, soit tu recouvres l'ensemble de la terre d'un tapis pour que quand tes

pieds marchent, quand tes pieds touchent le sol et touchent le tapis, ils ne soient pas blessés. Soit tu peux recouvrir toute la terre d'un tapis, soit tu peux tout simplement mettre des chaussures ou des sandales.

C'est une très belle citation et je trouve que c'est une très belle image, parce que c'est beau mais c'est juste aussi. C'est bien sûr plus facile de mettre des chaussures, ça prend à peu près 10 secondes, même pas, 5 secondes, que de recouvrir toute la surface de la terre d'un tapis, ce qui prendrait, je sais pas, des décennies hein, des dizaines d'années.

Et c'est la même chose finalement en ce qui concerne les relations qu'on peut avoir avec les autres. On ne peut pas changer les autres. Donc il est plus facile de changer sa perception et ses attentes, ça c'est comme si on mettait des chaussures, que de chercher à changer les autres, c'est comme si on cherchait à recouvrir la terre d'un tapis.

Même si certains managers ou certains politiques durs pensent qu'on peut changer les autres, ils se trompent, parce qu'on peut certes forcer quelqu'un à avoir un certain comportement temporaire, mais on ne peut pas changer la personne. On peut forcer quelqu'un à faire quelque chose, bien sûr, si cette personne a peur, mais on ne la change pas et c'est une perte de temps et d'énergie immense.

L'idée, c'est de plutôt changer sa perception, ses lunettes, mettre une paire de lunettes qui comprend l'autre personne. Alors bien sûr, comme dans tout ce qui touche au développement personnel, quand on perçoit ce qui semble être un défaut chez quelqu'un et que celui-ci va contre nos standards, c'est difficile à accepter.

Je pense avoir déjà pris ces exemples-là, mais je prends l'exemple de mon épouse Céline qui, on va dire, n'est pas aussi stricte que moi sur le rangement. Moi, j'aime que chaque objet ait une place et que, quand la place est définie, l'objet soit posé systématiquement à cette place, elle n'est pas pareille. Et ça a longtemps été des sources de tension, ça l'est de moins en moins. Et c'est pas elle qui change même si elle fait des efforts, elle essaie de plus ranger. Le fait qu'il y ait moins de tensions, c'est surtout moi qui attache moins d'importance à ce problème.

Il y avait un collaborateur avec lequel je travaillais, qui travaillait très bien, on travaillait en confiance, il avait une belle attitude, mais parfois il avait des soucis de rigueur. Il faisait les choses mais pas d'une façon 100 % rigoureuse. Et au début, j'avais tendance à le juger, mais j'ai réussi à imposer certaines choses, parce que c'est le standard Français Authentique, mais à lui laisser une certaine liberté parce que je savais que je ne pouvais pas le changer lui-même.

Donc je pense que les clés, quand on est face à cette situation et qu'on est tenté de vouloir changer quelqu'un, c'est déjà de fixer une limite de ce qui est acceptable. Si je reprends l'exemple du rangement, bien sûr que je ne vais accepter que la maison soit

complètement en bazar, que tout traîne partout. Il y a une limite personnelle de ce qui est acceptable.

Il faut aussi, c'est difficile, communiquer énormément et expliquer pourquoi telle ou telle chose est importante pour nous. Et ensuite, là on a un choix qui est certes difficile mais qui est clair, soit on stoppe la collaboration ou la relation si c'est trop lourd à supporter et on est obligé de stopper la relation, et si on ne veut pas, c'est à nous de travailler sur notre patience pour mieux supporter ce qui nous gêne, parce qu'on a toujours le choix en fait.

Et dans les relations humaines, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, on a toujours affaire à un individu qui est complet. Donc si on veut ses qualités, on est obligé de prendre ses défauts. Chaque personne a des qualités et des défauts et on ne peut pas prendre une personne avec seulement ses qualités, on est obligé de prendre ses défauts avec, comme nous. Moi-même, je suis arrivé avec des qualités et des défauts et mon épouse Céline a pris les qualités, mais elle a aussi pris les défauts.

Donc, il faut aussi garder ça en tête. Si tu essaies de changer quelqu'un au niveau de ses défauts, déjà tu n'y arriveras pas, mais en plus qu'est-ce qui empêcherait cette personne de changer aussi au niveau de ses qualités, qui a la prétention d'être parfait. Personne ne l'est, je ne le suis pas, tu ne l'es pas, personne n'est parfait.

Donc, pourquoi est-ce qu'on se donne souvent le droit de juger les autres ? C'est compliqué. Il faut nous changer nous-mêmes dans un premier temps, changer notre perception, essayer d'appliquer les clés dont j'ai parlé hein, se fixer des limites, beaucoup communiquer, expliquer pourquoi c'est important pour nous et puis choisir. Est-ce qu'on a envie de garder cet équilibre qualités/défauts chez cette personne ou est-ce qu'on décide tout simplement de mettre fin à la collaboration ? C'est aussi une possibilité.

Donc, tu comprends bien que je ne dis pas ici qu'il faut se résigner. Non, bien sûr, il ne faut pas se résigner et tout accepter. On est là pour améliorer notre vie et la vie des gens qui sont avec nous, donc on est là pour les aider. C'est pour ça qu'il est important d'expliquer, de communiquer et de montrer l'exemple. Je ne l'ai pas dit, mais ça me vient spontanément. Montrer l'exemple, c'est important. Peut-être qu'en rangeant 10 fois un certain objet, peut-être que la onzième fois, si moi je l'ai fait, eh bien mon épouse le fera. Je prends cet exemple parce qu'il est très simple à comprendre. Il ne s'agit pas de critiquer ou quoi que ce soit, mais je pense que cet exemple est simple à comprendre. Le fait de montrer l'exemple, c'est clairement ce qu'il y a de mieux.

Et bien sûr, après, il faut accepter, accepter l'imperfection chez les autres, parce que nous sommes nous-mêmes imparfaits. Et accepter l'imperfection de quelqu'un, non seulement c'est une marque de respect, parce qu'on respecte cette personne en l'acceptant, mais c'est aussi une marque d'amour. C'est une marque d'amour parce qu'on a compris

qu'on avait pris auprès de nous une personne complète qui est arrivée avec ses qualités et avec ses défauts, comme nous, nous arrivons avec nos qualités et nos défauts.

Donc, voilà ce que je souhaitais te dire sur le sujet. Je vais te relire la citation parce que je la trouve vraiment très inspirante d'Anthony de Mello :

« Si tu cherches la paix, essaie de te changer toi-même, pas de changer les autres. Il est plus facile de protéger ses pieds avec des sandales que d'essayer de recouvrir toute la surface de la terre de tapis ».

Donc voilà, j'espère que ça te plaira, que ça t'inspirera. N'oublie pas d'aller visiter le lien dans la description de cet épisode, www.francaisauthentique.com/li comme lettre d'information pour recevoir un à deux emails chaque semaine sur différents sujets, mais la constante et le point commun entre tous ces emails, c'est qu'ils t'aideront à améliorer ton français.

Merci de m'avoir écouté. À très très bientôt pour un nouvel épisode de « Marchez avec Johan ». Salut !